

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
"Школа № 59"  
Автозаводского района г. Нижнего Новгорода**

Программа принята на заседании  
педагогического совета.  
Протокол от 31.08.2020 года № 14



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МАОУ "Школа № 59"

Е.Н. Ветрова

31.08.2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
«Секция баскетбола» для детей с 11 лет  
Срок реализации программы – 1 год**

Составитель: учитель  
физической культуры  
Сеняева О. Д.

г. Нижний Новгород

2020 год

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность: физкультурно – спортивная**

**Спортивная секция "Баскетбол"** базируется на материале учебно – комплексного программного курса В.И. Ляха. Данный курс для тех, кто хочет более глубоко изучить спортивные игры, в частности баскетбол. Более совершенно владеть их техникой и тактикой, правильнее и качественнее применять знания, умения, навыки в решении коллективных (командных) действий. В сравнении с обязательным уровнем подготовки учащиеся должны овладеть более совершенной техникой и тактикой баскетбола, улучшить свои общефизические, специально физические и волевые качества и применять их во время игры, использовать приобретенные навыки в решении коллективных (командных) задач.

## **Актуальность программы**

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Баскетбол – один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

## **Педагогическая целесообразность**

В соответствии с законом «Об образовании» любая образовательная деятельность по учебным предметам вообще и физической культуре в частности должна осуществляться на основе образовательных программ, которые либо рекомендованы соответствующими организациями (департамент образования, министерство образования), либо разработаны специалистами образовательного учреждения. Секционная работа в образовательном учреждении по видам спорта является дополнительным физкультурным образованием и должна осуществляться на основе соответствующей образовательной программы. На протяжении многих лет работы в школе проводятся занятия секции баскетбола. В ней занимаются ученики 5-11-х классов. С самого начала возникла проблема обеспечения содержания занятий на основе образовательной программы. Обеспечение содержания занятий через реализацию школьной программы затруднено, поскольку речь идет о дополнительном образовании, углубленном изучении раздела «баскетбол». Обеспечить содержание занятий на основе программы ДЮСШ не представляется возможным, так как ее содержание строго дифференцировано по годам обучения и уровню спортивного мастерства. Возникает необходимость создания образовательной программы, адекватной задачам дополнительного физкультурного образования в условиях образовательного учреждения с учетом наличия в группе учащихся различного

возраста и уровня подготовленности. Поэтому разработан вариант такой программы. Программа позволит не только добиться системности в работе, привлечения учащихся к дополнительным занятиям, сформировать у них положительный интерес к физической культуре, но и получить высокие спортивные результаты. Предлагаемая программа содержит пояснительную записку, основные положения теоретической подготовки, физической подготовки, технической подготовки, тактической подготовки, контрольные тесты.

### **Цели программы:**

- Обеспечить учащихся знаниями о специальных приемах и действиях баскетболистов.
- Содействовать укреплению здоровья детей.
- Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.
- Обеспечить разностороннее физическое развитие.

### **Задачи программы:**

#### **обучающие:**

- обучение основам техники и тактики игры в баскетбол.

#### **развивающие:**

- развитие уровня физической работоспособности и физических качеств;
- развитие специальных физических способностей;
- развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию;
- укрепление опорно – двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости.

#### **воспитательные:**

- укрепление здоровья и закаливание организма подростков;
- формирование здорового образа жизни.
- воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, ответственности, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- организация условий для полезного проведения свободного времени.

### **Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:**

Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью.

### **Возраст детей, на которых рассчитана данная программа:**

В данной программе участвуют дети в возрасте с 11. Количество обучающихся в группах по 15 человек.

## **Сроки реализации дополнительной образовательной программы:**

Программа рассчитана на 1 год обучения- 37 часов.

## **Формы и режим занятий:**

Занятия организуются во второй половине дня, проходят 1 раз в неделю по 2 академических часа соответственно.

**Занятия проводятся в форме** тренировок, лекций, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

## **Ожидаемые результаты**

### ***Обучающиеся должны знать:***

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- знать простейшие правила игры;
- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональном смысл и направленности воздействия на организм;
- правила личной гигиены;
- азбуку баскетбола (основные технические приемы);
- профилактику травматизма на занятиях;
- правила проведения соревнований;
- правила поведения в спортивном зале и на соревнованиях;

### ***Обучающиеся должны уметь:***

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий в спортивном кружке.

## **Формы подведения итогов реализации программы:**

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Три раза в год (сентябрь, декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится по

общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

**Одним из методов контроля** эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и городского уровня.

**Для определения уровня физической подготовленности** занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса.

**Для определения уровня технической подготовленности** используются упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет **текущий контроль**, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приёмами, как обучающиеся применяют их в игре.

Участие в соревнованиях (школы, района, города, области) является одной из форм подведения итогов в реализации программы.

## 2. Календарно-тематический план секции «Баскетбол» для 5-бклассов.

№ занятия	Программный материал	Темы занятий	Кол-во часов	Инвентарь
1	Теоретическая подготовка	Беседа «меры безопасности», «правило игры». Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи
2	Техническая подготовка	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи, фишки.
3	Техническая подготовка	Ведение мяча на месте. Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи, фишки.
4	Техническая подготовка	Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи, стойки
5	Техническая подготовка	Ловля и передача мяча. Передача одной рукой. Передача от пола. Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи
6	Техническая	Игры в передачах. Учебная игра.	2	Баскетболь

	подготовка			ные мячи
7	Техническая подготовка	Игра «семь передач». Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи
8	Техническая подготовка	Игра «собачка». Учебная игра.	2	Баскетбольные, волейбольные мячи
9	Техническая подготовка	Броски с места. Броски в прыжке. Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи
10	Техническая подготовка	Броски мяча в кольцо – разучивание. Бросок одной рукой от плеча с места.	2	Баскетбольные мячи
11	Техническая подготовка	Техника броска одной рукой от плеча в движении. Техника броска одной рукой от плеча в движении после ловли.	2	Баскетбольные мячи
12	Техническая подготовка	Ловля – передача мяча в парах с последующим броском по кольцу.		
13	Техническая подготовка	Игры в бросках. Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи
14	Тактическая подготовка	Эстафеты с элементами баскетбола.	2	Баскетбольные мячи
15	Тактическая подготовка	Тактика игры в защите. Упражнения для игры в защите Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи
16	Тактическая подготовка	Тактика игры в нападении. Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи
17	Тактическая подготовка	Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения	2	Баскетбольные мячи
18	Техническая подготовка	Ведение, передача, бросок. Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи
19	Техническая подготовка	Совершенствование в ведение, передачах, бросках. Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи
20	Техническая подготовка	Броски в колонне, в двух колоннах. Учебная игра.	2	Баскетбольные мячи
21	Соревновательная подготовка	Соревнование. Итоговая игра.	2	Баскетбольные мячи

22	Соревновательная подготовка	Правила соревнования по баскетболу	2	Баскетбольные мячи
23	Техническая подготовка	Техника выполнения поворотов с мячом и в движении.	2	Баскетбольные мячи
23	Техническая подготовка	Ведение мяча по «восьмерке», челночное ведение, игра.	2	Баскетбольные мячи

24	Соревновательная подготовка	Выравнивание мяча из рук противника.	2	Баскетбольные мячи
25	Игровая подготовка	Развитие игры «Кто сильнее?»	2	Баскетбольные мячи
26	Соревновательная подготовка	Выбивание мяча из рук соперника. Выбивание мяча из рук соперника при ведении. Игра «передай мяч и верни на свободное место».	2	Баскетбольные мячи
27	Техническая подготовка	Разучивание отвлекающих приемов. Финты без мяча «уходом». Финты мячом – разучивание.	2	Баскетбольные мячи
28	Тактическая подготовка	Индивидуальные действия в нападении. Индивидуальные действия в нападении – в парах, в тройке.	2	Баскетбольные мячи
29	Тактическая подготовка	Индивидуальные действия в защите. Индивидуальные действия в защите – в парах, в тройке.	2	Баскетбольные мячи
30	Тактическая подготовка	Взаимодействие 2-х игроков, упражнения в парах.	2	Баскетбольные мячи
31	Игровая подготовка	Игра «передай мяч и верни на свободное место».	2	Баскетбольные мячи
32	Игровая подготовка	Стрит – бой 2*2.	2	Баскетбольные мячи
33	Тактическая подготовка	Броски в кольцо с места.	2	Баскетбольные мячи
34	Техническая подготовка	Броски в кольцо в движении.	2	Баскетбольные мячи
35	Техническая подготовка	Изучение комбинаций с элементами перемещений и владения мячом.	2	Баскетбольные мячи
36	Итоговая подготовка	Стрит – бой 3*3.	2	Баскетбольные мячи
37	Соревновательная подготовка	Товарищеская встреча	2	Баскетбольные мячи

### **3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени. Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям. Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся. Содержательное обеспечение разделов программы.

#### **Теоретическая подготовка**

- Развитие баскетбола в России.
- Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
- Физическая подготовка баскетболиста.
- Техническая подготовка баскетболиста.
- Тактическая подготовка баскетболиста.
- Психологическая подготовка баскетболиста.
- Соревновательная деятельность баскетболиста.

- Организация и проведение соревнований по баскетболу.
- Правила судейства соревнований по баскетболу.
- Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

## **Физическая подготовка**

### **1. Общая физическая подготовка**

- Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками).
- Подвижные игры.
- Эстафеты.
- Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты).

### **2. Специальная физическая подготовка**

- Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

## **Техническая подготовка**

### **1. Упражнения без мяча**

- Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
  - с разной скоростью;
  - в одном и в разных направлениях.
- Передвижение правым – левым боком.
- Передвижение в стойке баскетболиста.
- Остановка прыжком после ускорения.
- Остановка в один шаг после ускорения.
- Остановка в два шага после ускорения.
- Повороты на месте.
- Повороты в движении.
- Имитация защитных действий против игрока нападения.
- Имитация действий атаки против игрока защиты.

### **2. Ловля и передача мяча**

- Двумя руками от груди, стоя на месте.
- Двумя руками от груди с шагом вперед.
- Двумя руками от груди в движении.
- Передача одной рукой от плеча.
- Передача одной рукой с шагом вперед.
- Передача одной рукой с отскоком от пола.
- Передача двумя руками с отскоком от пола.
- Передача одной рукой снизу от пола.
- То же в движении.
- Ловля мяча после полуотскока.
- Ловля высоко летящего мяча.
- Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

- Ловля катящегося мяча в движении.

### 3. Ведение мяча

- На месте.
- В движении шагом.
- В движении бегом.
- То же с изменением направления и скорости.
- То же с изменением высоты отскока.
- Правой и левой рукой поочередно на месте.
- Правой и левой рукой поочередно в движении.
- Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

### 4. Броски мяча

- Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- В прыжке одной рукой с места.
- Штрафной.
- Двумя руками снизу в движении.

#### **Тактическая подготовка**

- Защитные действия при опеке игрока без мяча.
- Защитные действия при опеке игрока с мячом.
- Перехват мяча.
- Вырывание мяча.
- Выбивание мяча.
- Борьба за мяч после отскока от щита.
- Быстрый прорыв.
- Командные действия в защите.
- Командные действия в нападении.
- Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

#### **Подвижные игры баскетбольной направленности.**

Стойка баскетболиста, бросок мяча снизу на месте, ловля мяча на месте, передача мяча снизу на месте, эстафеты с мячами, бросок мяча снизу на месте в щит, ведение мяча на месте и в движении, броски в цель (кольцо, щит); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч капитану», «Рывок за мячом», «Баскетбол с надувным мячом», «Бег пингвинов».

«Пятнашки», «Салки с мячом», «Коршун, наседка, цыплята», «Невод», «Солнышко».

Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «ОФП (общефизическая подготовка)»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

Подвижные игры и эстафеты: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

### Нормативные требования по ОФП

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Бег 30 м. (с)	5.9	5.2	4.8	6.3	5.5	5.1
2	Бег 60 м. (с)	11.0	10.2	9.4	11.0	10.4	9.8
3	Бег 1000 м.	5.00	4.30	4.00	5.30	5.00	4.30
4	Прыжок в длину с места	150	185	200	140	170	185
5	Метание мяча на дальность (м)	24	31	38	16	19	24
6	Подтягивания в висе (раз)	5	6	8	11	15	19
7	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	12	23	32	6	10	15
8	Поднимание туловища (1 мин)	29	38	45	25	30	35

### Нормативные требования по СФП

Учебные нормативы	Мальчики	Девочки
11 - 12 лет		
Выполнять остановку в два шага и прыжком	По технике выполнения	
Броски мяча после ведения и остановки прыжком (5 попыток)	1-3	1-3
Броски с 2-й и 3-й точек 3-х секундной зоны площадки (5 попыток)	1-3	1-3
Ведение мяча по прямой и с изменением направления	По технике выполнения	
Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество).	20 - 22	22 - 24
10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).	5 - 7	5 - 7
Учебная игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	+	+
Знание простейших правил игры	+	+

## **1. Развитие баскетбола в России.**

История развития баскетбола.

Характеристика баскетбола как средства физического воспитания молодёжи.

Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире.

## **2. Общая физическая подготовка.**

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставкой предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза, упражнения со снарядами (скакалка, мяч), упражнения на гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

спортивные игры: волейбол, футбол.

Подвижные игры и эстафеты.

## **3. Специальная физическая подготовка.**

Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования.

Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации, смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера.

Игры и эстафеты с препятствиями.

## **4. Техническая подготовка.**

Обучение технике – важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику баскетбола составляют специальные технические приёмы:

- перемещения;
- подачи;
- передачи;
- нападающие удары;
- блокирование.

## **5. Тактическая подготовка.**

Тактическая подготовка баскетболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений – это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях;
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия;
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приёмы техники игры в баскетбол и способы их выполнения:

- перемещения;
- приём нападающего удара;
- приём подачи;
- передачи;

- подача мяча;
- нападающие удары;
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия.

## **6. Контрольные нормативы.**

Контрольные испытания по общей физической подготовке.

Контрольные испытания по технической подготовке.

## **7. Контрольные игры и судейская практика.**

Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня.

## **1. ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностными результатами** являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами** является формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия; учиться работать по определенному алгоритму.
- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

#### ***Познавательные УУД:***

- умение делать выводы в результате совместной работы группы и учителя;
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

#### ***Коммуникативные УУД:***

- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).
- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах

## **2. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Подготовка юного баскетболиста осуществляется путём обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определённых навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятии может быть

осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

<b>Раздел</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
Общefизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос уч-ся, тестирование.
Психологическая подготовка	.Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод десенсибилизации.	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, областные),	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов.

	Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Метод опроса.	Обработка контрольных результатов.
--	---	---------------	------------------------------------

### Педагогический контроль

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- **предварительный контроль** (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования (сентябрь-октябрь)

- **промежуточный контроль** (за уровнем освоения основных умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования (декабрь)

- **итоговый контроль**, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков баскетбола, а также теоретических знаний (апрель-май).

- **текущий контроль** (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения в течение всего учебного года.

#### Теоретическая подготовка

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела *теоретическая подготовка* осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание.

#### Физическая подготовка.

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

1. бег на короткие дистанции (30,60м);
2. бег на длинные дистанции (800- 1000м.);
3. сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
4. подтягивание на высокой перекладине;
5. поднятие туловища за 1 мин.

Результат определяется по сравнительной таблице.

Тест «длинные дистанции» оценивается по контрольному времени, применяется только в конце учебного года.

Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

#### Техническая подготовка

Техническая подготовленность учащимися проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения упражнения.

**Формой контроля** технической подготовленности баскетбола является педагогическое тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

- **Тактическая подготовка**

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается в вынесении *оценочных суждений* по выполнению учащимися действий в нападении и защите с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Контроль проводится как на учебных занятиях, так и в соревновательной деятельности. Оценочные суждения выносятся на основании определений умений и навыков использования учащимися действий с мячом и без мяча в групповых и командных действиях.

Для баскетболистов главной задачей в этом разделе считается:

- научиться правильно выбирать решение (бросить в кольцо, делать передачу, вести мяч);
- правильно занимать место в защите и нападении по отношению к кольцу и соперникам (держание игрока в треугольнике, закрытая и открытая стойка в зависимости от нахождения мяча на площадке и нападающего игрока; действия игроков в быстром прорыве, в раннем и позиционном нападении);
- уметь переключаться от игры в защите в игру в нападении и наоборот (расположение игроков при борьбе за мяч на своём и чужом щите, блокирование игрока, борьба за отскок, выход на мяч, открывание для получения мяча).
- уметь взаимодействовать в нападении и защите в разных количественных соотношениях игроков (2 x 2, 2 x 1, 1 x 2; 3 x 3, 3 x 2, 2 x 3, 3 x 1);
- вбрасывание мяча из-за боковой и лицевой линий (взаимодействие игроков с помощью заслона и выхода на мяч);
- уметь взаимодействовать в команде, как в нападении, так и в защите (позиционное нападение: 3 x 2, 2 x 3, 1 x 3 x 1; 2 x 2 x 1; 1 x 2 x 1; 1 x 4; защита: личная защита, зонная защита, защита личным и зонным прессингом, комбинированная защита);
- умение игроков действовать не стандартно, спонтанно, выбирать решение
- КПД игрока в соревновательной деятельности (количество времени проведённого на площадке, перехваты мяча, потери, подбора на своём и чужом щите, количество заброшенных мячей, накрывание мяча, результативные передачи).

### **Материально-техническое оснащение и дидактико-методическое обеспечение**

Для реализации данной программы в школе имеется и может быть использовано:

1. Один спортивный зал.
2. Уличная баскетбольная площадка.
3. Баскетбольные мячи 20 штук.
4. Футбольные мячи, шведские стенки, скакалки, обручи, набивные мячи, мячи для метания, гимнастическое оборудование и т.п.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

1. Учебники по физической культуре.

2. Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований.
3. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию.
4. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

### **3. ЛИТЕРАТУРА**

#### *Для педагога:*

5. Внеурочная деятельность учащихся . Баскетбол. Пособие для учителей и методистов. М. "Просвещение", 2013
6. Ивойлов А. В. Баскетбол (техника, обучение, тренировка). Минск. 1991.
7. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.
8. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
9. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М., «Физкультура и спорт», 2000.
5. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для баскетболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

#### *Для обучающихся:*

1. Железняк Ю. Д. К мастерству в баскетболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
2. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для баскетболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

#### **Материально-техническое обеспечение занятий**

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи – 20 шт;
- Баскетбольный щит – 6 шт;
- Набивные мячи – 10 шт;
- Скакалки – 20 шт;
- Стойки – 6 шт;